

ふ けんぽ だより

2025.10 No.2

季節の健康 TOPICS

秋のアレルギー



暑さが和らぐ季節の変わり目にくしゃみや鼻水が止まらない、なんてことはありませんか？
もしかしたら、それはかぜではなく**秋のアレルギー**かもしれません。

秋に起こりやすいアレルギー

花粉

花粉症というと春のイメージが強いですが、**じつは秋にも原因となる花粉は飛んでいます**。秋の花粉症は主に、キク科のブタクサ属・ヨモギ属、アサ科のカナムグラが原因です。背の低い草花のため飛散距離は短いですが、道端や河川敷など身近な場所に生えているのが特徴。このような場所で遊ぶ子どもに強いアレルギー症状が出る場合があります。



対策

- ✓ 河川敷など、原因となる植物が生えている場所にはできるだけ近づかない
- ✓ 河川敷などの近くを通るときは、花粉がつきにくい衣服やマスクの着用で花粉に触れないようにする
- ✓ OTC 医薬品（市販薬）を活用して症状をおさえる

ダニ

ダニアレルギーは、ダニのフンや死骸が原因で発症します。1年中症状がある通年性のアレルギーですが、**秋に症状が悪化しやすいといわれています**。夏の高温多湿な環境で繁殖したダニのフンや死骸が秋に大量発生するのが原因とされています。とくに近年は暑さが長引き、ダニの繁殖が長期化しやすいため注意が必要です。



対策

- ✓ 寝具やクッションはこまめに日光や風にあてる・乾燥機にかけるなどして乾燥させる
- ✓ 丸洗い可能な製品を選ぶ、防ダニシーツを活用する
- ✓ カーペットや畳はこまめに掃除機をかける、掃除機はパワーを最大にしてゆっくりと動かす

気になる人は一度医師に相談してみよう

アレルギーが疑われる場合、まずは医療機関の受診をおすすめします。アレルギーの有無や原因となる物質を明らかにすれば、治療や対策に役立ちます。調べるには、問診に加えてさまざまな検査方法がありますので、**一度医師に相談してみましょう**。

アレルギー検査の例

- 特異的 IgE 抗体検査
- 皮膚プリックテスト
- パッチテスト
- など

※アレルギー検査は、患者にアレルギー症状があり、医師が必要と判断した場合に保険適用となります。

アレルギーポータルを活用しよう

一般社団法人日本アレルギー学会が運営する「**アレルギーポータル**」では、各種アレルギー疾患の特徴や治療方法、災害時のアレルギー疾患への対応方法、日本アレルギー学会が認定している専門医の検索等、**アレルギー疾患に関するさまざまな情報を得ることができます**。

ご自身や家族にアレルギーが疑われるとき、治療方法について詳しく知りたいとき、医療機関選別に迷ったときなどに活用してみてください。

アレルギーポータル



ふくおか ICT 健康保険組合

マイナ保険証を持っていない方はご注意ください！

令和7年12月2日から

健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に健康保険証はマイナ保険証へ一本化されました。現在の経過措置期間では従来の保険証が使えますが、令和7年12月2日からは使えなくなります。マイナ保険証への切替えにご協力ください。

マイナ保険証への切替えはお早めに

マイナンバーカードを持っていない方

マイナンバーカードの取得をお願いします！

1 申請 交付申請書を使い以下の3つの方法で申請します。

- オンライン申請(スマホ・パソコンから)
- まちなかの証明写真機
- 郵送

※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトでダウンロードできます。



スマホからだと写真も撮り直せて自宅から申請できて便利！

2 受け取り 「交付通知書」(ハガキ)が届いたら指定の交付場所(市役所など)でマイナンバーカードを受け取る。

お手元に届いたら
保険証利用の登録を

マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

保険証利用の登録をお願いします！

登録方法は以下の3つ

必要なもの

- マイナンバーカード
- カード取得時に登録した暗証番号

マイナポータルから



医療機関・薬局のカードリーダー



セブン銀行ATM



申請・登録方法の詳細は
厚労省WEBサイトをご確認ください。



マイナ保険証のギモン

1 マイナ保険証にはどんなメリットがある？

特定健診や診療の情報を医師と共有できるため、より良質な医療を受けられるようになります。この他にも、医療費が高額になる場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になる、確定申告における医療費控除の手続きが簡単になるといったメリットがあります。

2 マイナ保険証を作らなかったらどうなる？

マイナ保険証の登録をしていない方には「資格確認書」を一斉交付します。マイナ保険証が資格確認書のどちらかを使用して受診できますが、質の高い医療を受けるためにもなるべく早めのマイナ保険証の登録をお願いします。

3 マイナンバーカードから情報が流出することはありますか？

マイナンバーカードに搭載されているICチップにはプライバシー性の高い情報は記録されていません。また、不正に情報を読み出そうとするとICチップが壊れる仕組みとなっています。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

特定保健指導

積極的支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け）

動機付け支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け）

初回面接

やりやすい
計画を立て
ましょうね



やりやすい
方法でいいん
ですね

現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。



運動は苦手ですが
歩くのなら
できそうです

継続的な支援

目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。



その後
いかが
ですか？

お酒の量を
減らしたら
体調がいいです

各自で生活習慣改善に取り組めます。



目標の歩数に
足りないから、
今日はちょっと
遠回りして帰ろう

行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。

3cm
減りました



よし!!
特定保健指導
を受けて
よかったです

3カ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



3kg
減りました

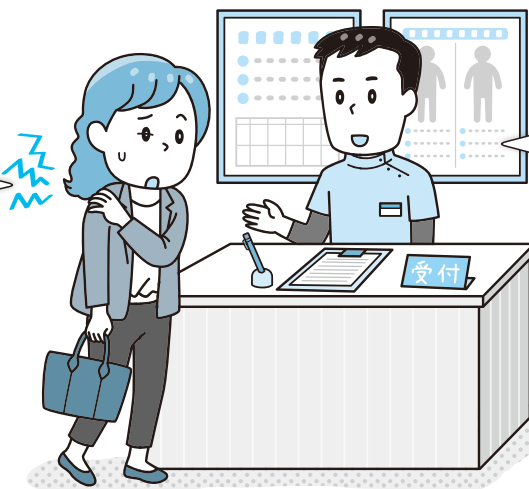
よかったー
これからも
続けて
いきます!

＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！／



整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…
治療をお願いします
“各種保険取扱”と
書いてあったので、
健康保険が使えるん
ですよね？



肩こりの施術には
健康保険が
使えませんので、
全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか？ これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

健康保険が使えるケースは限られています

健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

* 仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんな
ルールが
あったのね



整骨院・接骨院にかかるときの注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。

※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。



健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

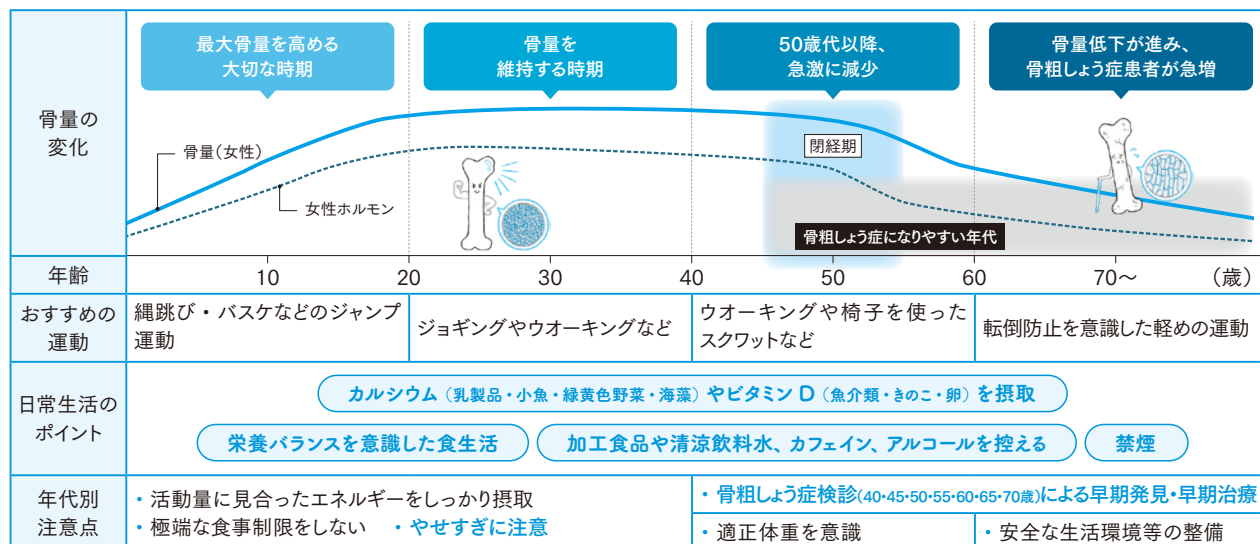
患者の
約8割が
女性



年代別の 骨粗しょう症 対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。

骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



HEALTH INFORMATION



その不調、睡眠不足のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

睡眠不足は記憶力の 低下をもたらします

なぜ？

記憶は睡眠中に定着するから

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかってきています。



この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識の習得や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。

・認知症のリスクも上げる・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「アミロイドβ」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



成長型経済への移行を実現し 持続可能な社会保障の構築を

全世代型社会保障に向けた改革を

骨太方針2025では、生産年齢人口が減少するなか、「経済・財政・社会保障の持続可能性を確保するため、中長期的に実質1%を安定的に上回る成長を確保し、更に高い成長の実現を目指す」としました。骨太方針2024で定めた「経済・財政新生計画」に基づき、潜在成長率の引上げに重点を置いた政策運営を行い、歳出・歳入両面の改革を継続するとしています。

持続可能な社会保障制度

全世代型社会保障の構築については、「中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障制度を確立する」としています。現役世代の保険料負担を含む国民負担の軽減を実現するため、次の項目については2025年末までの予算編成過程で十分な検討を行い、早期に実現が可能なものについては2026年度から実行すると明記しています。

- ・OTC類似薬の保険給付の在り方の見直し
- ・地域フォーミュラ[※]の全国展開
[※]地域ごとに定めた有効性や安全性、経済効果を考慮した処方推奨薬リスト
- ・新たな地域医療構想に向けた病床削減・医療DXを通じた効率的で質の高い医療の実現
- ・現役世代に負担が偏りがちな構造の見直しによる応能負担の徹底
- ・がんを含む生活習慣病の重症化予防とデータヘルスの推進 等

医療保険制度

給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、給付と負担の見直し等の総合的な検討を進めるとし、次のような項目をあげています。

- 高額療養費制度
- ・長期療養患者等の関係者の意見を丁寧に聴いた上で、2025年秋までに方針を検討・決定
- 妊娠・出産関係
- ・妊娠・出産・産後の経済的負担の軽減のため、2026年度を目途に

- 標準的な出産費用の自己負担の無償化に向け対応
- ・妊婦健診における公費負担の促進
 - ・「出産ナビ」の機能拡充
 - ・小児周産期医療について、医療機関の連携・集約化・重点化を含めた必要な支援
 - ・安全で質の高い無痛分娩を選択できる環境の整備
 - リフィル処方せん普及・定着
 - 多剤重複投薬や重複検査の適正化 等

予防・健康づくり、重症化予防

我が国の高齢者は世界最高水準の健康寿命を誇ることを踏まえ、「更に健康寿命を延伸し、Well-beingの向上を図り、性別や年齢に関わらず生涯活躍できる社会を実現する」とし、次のような項目をあげています。

- ・データヘルス計画に基づく保険者と事業主の連携した取組み（コラボヘルス）等への支援
- ・働き盛り世代の職域でのがん検診を広く普及するため、受診率や精度管理の向上の取組みの推進

政府の重要政策や次年度の予算編成の方向性を示す「経済財政運営と改革の基本方針2025」（骨太方針2025）が公表されました。「賃上げを起点とした成長型経済」の実現が強く打ち出され、社会保障については全世代型社会保障の構築に向けた方向性等が示されました。

- ・糖尿病性腎症の重症化予防等の大規模実証事業を踏まえたプログラムの活用 の推進 等

女性の健康への取組み

骨太方針2025では、女性の活躍について言及され、女性特有のがんや骨粗しょう症、妊娠・出産・産後の不調、月経に由来する貧血等や更年期（男性含む）などの健康課題への対応の普及に向けては、「中小企業の健康経営の取組への支援やフェムテックの利活用など女性の健康支援に取り組み」としています。

なお、内閣府男女共同参画局がまとめた「女性活躍・男女共同参画の重点方針2025（女性版骨太の方針2025）」でも、「女性の健康課題に取り組み、成果を上げている企業や健康保険組合の好事例を集め、他の企業等にも広く周知すること等を通じて、企業における女性の健康課題への取組をより促進する」とさ